

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosplaetzchen.html>

Kokosplätzchen

Sie befinden sich hier: » **Rezepte mit Kokosöl** » **Kuchen**

Zutaten und Zubereitung des Rezept "Kokosplätzchen"



Zutaten

250 Gramm Kokos
75 Gramm Kokosöl
50 Gramm Mehl
1 mal Eierersatz
1 1/2 EL Agavesirup
1 EL Sojamilch oder Kokosmilch
1/2 Teelöffel Ursalz
Oblaten (= Esspapier)

Zubereitung Kokosplätzchen

Wärmen Sie den Ofen vor auf 180 Grad.

Vermischen Sie das Kokosöl mit dem Salz und Agavesirup in einer Schüssel und verrühren das Ganze mit dem Mixer, bis Sie eine sahnige, helle Masse erhalten. Fügen Sie den geraspelten Kokos und den Eiersatz hinzu und vermischen es.

Geben Sie nun einen Schuss Sojagetränk hinzu und vermengen es mit dem Teig, geben dann einige Löffel Mehl hinzu, vermischen dies mit der Masse und wiederholen diesen Vorgang, bis Milch und Mehl verarbeitet sind. Es muss eine sämige Masse entstehen. Fügen Sie, falls erforderlich, noch einige extra Löffel Sojamilch hinzu.

Verteilen Sie auf dem Backblech genügend Oblaten (lassen Sie die Blätter an allen Seiten 1 cm überlappen), um damit eine Fläche von 40 x 25 Zentimeter zu bedecken.

Legen Sie den Teig in die Mitte der ‚Oblatenfläche‘ und drücken den Teig mit einer Gabel vorsichtig an die Seiten. Machen Sie ein regelmäßiges Viereck davon und harken die Oberseite mit den Gabelzähnen in ein zierliches Muster.

Schieben Sie das Backblech in den warmen Ofen und backen das Gebäck in ungefähr 25 Minuten gar und hellbraun.

Nehmen Sie das Kokosgebäck aus dem Ofen, lassen es 3 Minuten abkühlen und schneiden es noch warm in Stücke, bevor es vollständig abgekühlt ist. Schneiden Sie auch gleich die überschüssigen Oblaten weg. Bewahren Sie das Gebäck in einer luftdichten Keksdose und konsumieren es innerhalb einer Woche. Einen noch intensiveren Kokosgeschmack erhalten Sie, wenn Sie anstelle von Sojamilch Kokosmilch verwenden.

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosplaetzchen.html#ixzz2I34nOaKG>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosplaetzchen.html>